

**PENDEKATAN BIMBINGAN DAN KONSELING TERHADAP ANAK  
DENGAN KESULITAN PENYESUAIAN SOSIAL**

**Muh. Fajar H<sup>1</sup>, Muh. Hafiz Hasan<sup>2</sup>, Iki Yusran<sup>3</sup>**  
[ff688117@gmail.com](mailto:ff688117@gmail.com)<sup>1</sup>, [hafizji381@gmail.com](mailto:hafizji381@gmail.com)<sup>2</sup>, [iki@matappa.ac.id](mailto:iki@matappa.ac.id)<sup>3</sup>  
**STKIP Andi Matappa**

**ABSTRAK**

Penyesuaian sosial merupakan kemampuan fundamental yang dibutuhkan anak dalam berinteraksi secara harmonis di lingkungan sekolah dan masyarakat. Anak yang mengalami kesulitan penyesuaian sosial berisiko mengalami hambatan perkembangan akademik, emosional, dan sosial yang berkelanjutan. Penelitian ini bertujuan mengkaji secara komprehensif pendekatan bimbingan dan konseling (BK) yang efektif dalam menangani anak dengan kesulitan penyesuaian sosial, mengidentifikasi faktor-faktor penyebab, peran konselor sekolah, serta strategi intervensi yang relevan dan berbasis bukti. Metode yang digunakan adalah studi literatur sistematis (systematic literature review) terhadap berbagai sumber ilmiah primer, mencakup jurnal nasional dan internasional yang diterbitkan dalam kurun waktu 2015–2025. Hasil kajian menunjukkan bahwa kesulitan penyesuaian sosial pada anak dipengaruhi oleh faktor internal seperti temperamen, kemampuan regulasi emosi, dan defisit kompetensi sosial, serta faktor eksternal meliputi pola asuh orang tua, dinamika kelompok teman sebaya, dan iklim sekolah. Pendekatan BK yang terbukti efektif meliputi konseling individual berbasis Cognitive Behavioral Therapy (CBT), konseling kelompok, pendekatan person-centered, serta social skills training. Peran konselor sekolah sangat krusial dalam identifikasi dini, perancangan program intervensi, serta kolaborasi dengan guru dan orang tua. Layanan BK yang terstruktur dan komprehensif terbukti berkontribusi positif terhadap peningkatan kompetensi sosial, kepercayaan diri, dan adaptasi anak di lingkungan sekolah. Temuan ini mengimplikasikan perlunya penguatan kapasitas konselor sekolah serta integrasi pendekatan BK berbasis bukti dalam sistem layanan pendidikan di Indonesia.

**Kata Kunci:** Bimbingan dan Konseling, Penyesuaian Sosial, Anak, Konselor Sekolah, Intervensi.

**ABSTRACT**

*Social adjustment is a fundamental ability required by children to interact harmoniously within school and community environments. Children experiencing social adjustment difficulties are at risk of persistent obstacles in academic, emotional, and social development. This study aims to comprehensively examine effective guidance and counseling (BK) approaches in addressing children with social adjustment difficulties, identify contributing factors, the role of school counselors, and relevant evidence-based intervention strategies. The method employed is a systematic literature review of primary scientific sources, including national and international journals published between 2015 and 2025. The findings indicate that children's social adjustment difficulties are influenced by internal factors such as temperament, emotional regulation ability, and social competence deficits, as well as external factors including parenting styles, peer group dynamics, and school climate. Guidance and counseling approaches proven effective include individual counseling based on Cognitive Behavioral Therapy (CBT), group counseling, person-centered approach, and social skills training. The role of school counselors is crucial in early identification, designing intervention programs, and collaborating with teachers and parents. Structured and comprehensive counseling services have been shown to positively contribute to enhancing social competence, self-confidence, and children's adaptation in the school environment. These findings imply the need for strengthening school counselors' capacity and integrating evidence-based counseling approaches in educational service systems in Indonesia.*

**Keywords:** Guidance and Counseling, Social Adjustment, Children, School Counselor, Intervention.

## **PENDAHULUAN**

Masa kanak-kanak merupakan periode kritis dalam pembentukan karakter dan kemampuan sosial individu. Pada fase ini, anak dituntut untuk mampu berinteraksi, beradaptasi, dan membangun hubungan yang konstruktif dengan lingkungan sosialnya, baik di keluarga, sekolah, maupun masyarakat. Kemampuan ini dikenal sebagai penyesuaian sosial, yang oleh Schneiders (2018) didefinisikan sebagai proses adaptasi individu terhadap tuntutan sosial dan lingkungannya secara efektif sehingga tercipta relasi yang harmonis antara individu dengan dunia di sekitarnya.

Namun kenyataannya, tidak semua anak mampu mengembangkan kemampuan penyesuaian sosial secara optimal. Data dari berbagai penelitian menunjukkan bahwa sejumlah besar anak usia sekolah mengalami berbagai bentuk kesulitan penyesuaian sosial, mulai dari kesulitan berinteraksi dengan teman sebaya, penarikan diri dari aktivitas sosial, hingga perilaku agresif yang mengganggu relasi interpersonal (Ladd & Ettekal, 2021). Di Indonesia, penelitian yang dilakukan Mujidin dan Hayati (2020) menemukan bahwa sekitar 30-40% siswa sekolah dasar menunjukkan indikasi kesulitan penyesuaian sosial dalam berbagai derajat.

Kajian literatur terdahulu telah banyak membahas tentang faktor-faktor yang memengaruhi penyesuaian sosial anak, antara lain pola asuh orang tua (Hurlock, 2019), kualitas hubungan teman sebaya (Santrock, 2020), kondisi lingkungan sekolah (Yusuf & Nurihsan, 2016), serta faktor biologis dan psikologis individu seperti temperamen dan kemampuan regulasi emosi (Bronfenbrenner & Morris, 2018). Namun, masih terdapat kesenjangan kajian yang berfokus secara spesifik pada pendekatan bimbingan dan konseling yang komprehensif dan berbasis bukti dalam konteks sekolah di Indonesia.

Kebaruan ilmiah artikel ini terletak pada sintesis pendekatan bimbingan dan konseling yang terintegrasi, mencakup dimensi teoritis, strategis, dan praktis dalam menangani kesulitan penyesuaian sosial anak, dengan mempertimbangkan konteks budaya dan sistem pendidikan Indonesia. Artikel ini juga menekankan pentingnya peran konselor sekolah sebagai agen perubahan yang tidak hanya bersifat reaktif, tetapi juga proaktif dalam merancang program intervensi dini.

Permasalahan utama yang dikaji dalam artikel ini adalah: bagaimana pendekatan bimbingan dan konseling yang efektif dalam menangani anak dengan kesulitan penyesuaian sosial? Secara lebih spesifik, kajian ini menelaah pengertian dan dimensi penyesuaian sosial anak, faktor-faktor penyebab kesulitan penyesuaian sosial, peran dan fungsi konselor sekolah, pendekatan dan teknik intervensi BK yang relevan, serta dampak positif layanan BK terhadap perkembangan sosial anak.

Tujuan artikel ini adalah menyajikan kajian ilmiah yang komprehensif dan kritis mengenai pendekatan bimbingan dan konseling terhadap anak dengan kesulitan penyesuaian sosial, sehingga dapat menjadi referensi bagi praktisi BK, peneliti, dan pemangku kebijakan pendidikan dalam mengembangkan program layanan BK yang lebih efektif dan berbasis bukti di sekolah.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi literatur sistematis (systematic literature review/SLR), yaitu metode penelitian yang dilakukan secara sistematis, transparan, dan dapat direplikasi dalam mengidentifikasi, mengevaluasi, dan menyintesis seluruh penelitian yang relevan dengan topik kajian (Snyder, 2019). Metode ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk menghasilkan sintesis yang komprehensif dan berbasis bukti ilmiah dari berbagai hasil penelitian terdahulu.

Sumber data dalam penelitian ini berasal dari berbagai basis data ilmiah, meliputi Google Scholar, ERIC (Education Resources Information Center), PubMed, Garuda (Portal

Jurnal Indonesia), dan SINTA (Science and Technology Index). Pencarian literatur dilakukan menggunakan kata kunci yang relevan dalam Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris, antara lain: ‘bimbingan dan konseling’, ‘penyesuaian sosial anak’, ‘social adjustment children’, ‘school counseling intervention’, ‘kesulitan sosial anak usia sekolah’, ‘social skills training’, ‘CBT for children’, dan ‘person-centered counseling’.

Kriteria inklusi dalam pemilihan literatur meliputi: (1) artikel jurnal ilmiah, buku akademik, atau prosiding yang terbit dalam rentang tahun 2015–2025; (2) berkaitan langsung dengan topik penyesuaian sosial anak, bimbingan dan konseling, atau intervensi konseling di sekolah; (3) berbahasa Indonesia atau Inggris; dan (4) dapat diakses teks lengkapnya. Kriteria eksklusi mencakup artikel yang tidak memiliki metodologi yang jelas, duplikasi, serta literatur yang tidak relevan secara tematik.

Proses seleksi dilakukan melalui empat tahap: identifikasi (menemukan seluruh literatur yang potensial relevan), penyaringan (screening berdasarkan judul dan abstrak), kelayakan (eligibility berdasarkan teks lengkap), dan inklusi (literatur yang memenuhi seluruh kriteria). Dari total 87 referensi yang ditemukan, sebanyak 20 literatur memenuhi kriteria inklusi dan dijadikan sumber utama kajian ini.

Analisis data dilakukan dengan teknik analisis isi (content analysis) dan sintesis naratif, yaitu mengidentifikasi tema-tema utama, membandingkan temuan antar studi, serta menyintesis implikasi teoritis dan praktis dari seluruh literatur yang dikaji. Validitas hasil kajian dijamin melalui proses triangulasi sumber dan konsistensi penerapan kriteria inklusi-eksklusi yang ketat.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **1. Pengertian dan Dimensi Penyesuaian Sosial Anak**

Penyesuaian sosial (social adjustment) secara konseptual merujuk pada kemampuan individu untuk berinteraksi secara efektif dengan orang lain dan lingkungannya, memenuhi tuntutan sosial, serta mempertahankan keseimbangan antara kebutuhan pribadi dan norma sosial yang berlaku (Schneiders, 2018). Hurlock (2019) mendefinisikan penyesuaian sosial sebagai keberhasilan individu untuk bergaul, bekerja sama, dan bersikap tepat sesuai dengan harapan sosial, yang meliputi tiga dimensi utama: penerimaan sosial, partisipasi sosial, dan kepuasan sosial.

Santrock (2020) menegaskan bahwa pada anak usia sekolah dasar (6–12 tahun), penyesuaian sosial menjadi salah satu tugas perkembangan yang paling menentukan, karena pada fase ini anak mulai menginternalisasi norma kelompok, mengembangkan empati, dan membentuk identitas sosial. Kegagalan dalam penyesuaian sosial pada fase ini dapat berdampak jangka panjang, termasuk meningkatnya risiko gangguan perilaku, kecemasan sosial, dan performa akademik yang rendah (Ladd & Ettekal, 2021).

Penyesuaian sosial yang sehat pada anak dicirikan oleh beberapa indikator, antara lain: kemampuan menjalin persahabatan yang stabil, kemampuan menyelesaikan konflik secara konstruktif, kemampuan berempati, keterlibatan aktif dalam kegiatan kelompok, serta kemampuan mengikuti aturan dan norma sosial yang berlaku (Yusuf & Nurihsan, 2016). Sebaliknya, anak yang mengalami kesulitan penyesuaian sosial umumnya menunjukkan pola perilaku seperti: isolasi diri, agresivitas verbal maupun fisik, ketidakmampuan membaca isyarat sosial (social cue), hipersensitivitas terhadap penolakan, dan ketergantungan berlebihan terhadap orang dewasa (Smith & Boxer, 2022).

Dari perspektif ekologi perkembangan, Bronfenbrenner dan Morris (2018) menjelaskan bahwa penyesuaian sosial anak merupakan produk interaksi dinamis antara karakteristik individual anak dengan berbagai sistem lingkungan, mulai dari mikrosistem (keluarga, sekolah, teman sebaya) hingga makrosistem (budaya, kebijakan sosial).

Pemahaman multidimensional ini penting bagi konselor dalam merancang intervensi yang holistik dan kontekstual.

## **2. Faktor-Faktor Penyebab Kesulitan Penyesuaian Sosial**

Kesulitan penyesuaian sosial pada anak tidak dapat diatribusikan kepada satu faktor tunggal, melainkan merupakan hasil interaksi kompleks antara faktor internal dan eksternal. Pemahaman mendalam tentang faktor-faktor ini menjadi prasyarat bagi konselor dalam merumuskan asesmen yang akurat dan intervensi yang tepat sasaran.

Faktor internal pertama yang signifikan adalah temperamen. Anak dengan temperamen yang sulit (*difficult temperament*), seperti kecenderungan reaktivitas emosi tinggi dan adaptabilitas rendah, memiliki risiko lebih besar mengalami kesulitan penyesuaian sosial (Santrock, 2020). Faktor internal kedua adalah kemampuan regulasi emosi. Penelitian Smith dan Boxer (2022) menunjukkan bahwa anak dengan defisit regulasi emosi cenderung bereaksi impulsif dalam situasi sosial, yang pada akhirnya merusak kualitas relasi interpersonal mereka. Ketiga, defisit kompetensi sosial, yaitu kurangnya keterampilan seperti kemampuan memulai percakapan, berbagi, bergiliran, dan menyelesaikan konflik secara damai, terbukti menjadi prediktor kuat kesulitan penyesuaian sosial (Wibowo, 2019).

Dari sisi faktor eksternal, pola asuh orang tua memegang peranan yang sangat fundamental. Pola asuh otoriter yang tinggi kontrol dan rendah kehangatan, maupun pola asuh permisif yang minim struktur, sama-sama berisiko menghambat perkembangan kompetensi sosial anak (Hurlock, 2019). Penelitian Sari dan Purwanto (2019) yang dilakukan di sekolah dasar di Jawa Tengah menemukan bahwa anak dari keluarga dengan pola asuh autoritatif (hangat, responsif, dan konsisten) menunjukkan skor penyesuaian sosial yang secara signifikan lebih tinggi dibandingkan kelompok lainnya.

Faktor teman sebaya juga merupakan variabel eksternal yang sangat berpengaruh, terutama pada usia sekolah. Penolakan teman sebaya (*peer rejection*) secara konsisten ditemukan sebagai prediktor kuat kesulitan penyesuaian sosial, kecemasan, dan depresi pada anak (Ladd & Ettekal, 2021). Anak yang ditolak oleh kelompok teman sebayanya kehilangan kesempatan untuk mengembangkan keterampilan sosial yang penting, sehingga menciptakan siklus sosial yang negatif.

Faktor lingkungan sekolah turut memberikan kontribusi signifikan. Iklim sekolah yang tidak kondusif, minimnya program pendidikan karakter, serta tidak tersedianya layanan BK yang memadai dapat memperburuk kesulitan penyesuaian sosial yang dialami anak (Mujidin & Hayati, 2020). Sebaliknya, sekolah yang menerapkan budaya inklusif, menghargai keberagaman, dan memiliki sistem dukungan sosial yang kuat terbukti menjadi faktor protektif yang signifikan.

Selain faktor-faktor tersebut, kondisi sosial-ekonomi keluarga, pengalaman traumatik, serta kondisi kesehatan mental dan fisik anak juga perlu dipertimbangkan dalam asesmen komprehensif (Bronfenbrenner & Morris, 2018). Pendekatan yang mereduksi permasalahan penyesuaian sosial anak pada satu faktor saja cenderung menghasilkan intervensi yang parsial dan kurang efektif.

## **3. Peran Konselor Sekolah dalam Penanganan Kesulitan Penyesuaian Sosial**

Konselor sekolah memiliki posisi strategis yang unik dalam ekosistem sekolah, yaitu sebagai profesional yang secara khusus terlatih untuk memahami perkembangan anak secara holistik dan memberikan layanan yang mendukung pencapaian potensi optimal siswa dalam bidang akademik, karier, dan sosial-pribadi (American School Counselor Association, 2022). Dalam konteks penanganan kesulitan penyesuaian sosial, peran konselor sekolah dapat dikategorikan ke dalam empat fungsi utama.

Pertama, fungsi identifikasi dan asesmen. Konselor sekolah bertanggung jawab untuk melakukan deteksi dini terhadap siswa yang menunjukkan indikasi kesulitan penyesuaian sosial melalui berbagai instrumen asesmen, seperti observasi perilaku, *sociogram*,

wawancara, angket, dan checklist perkembangan sosial (Tohirin, 2015). Identifikasi yang akurat dan tepat waktu memungkinkan intervensi dilakukan sebelum permasalahan berkembang menjadi lebih serius.

Kedua, fungsi preventif. Konselor sekolah berperan dalam merancang dan mengimplementasikan program bimbingan yang bersifat preventif, seperti program bimbingan klasikal tentang keterampilan sosial, program orientasi bagi siswa baru, dan program pengembangan kemampuan empati (Prayitno & Amti, 2015). Pendekatan preventif ini sejalan dengan paradigma bimbingan dan konseling perkembangan yang menekankan pentingnya membangun fondasi kompetensi sosial sebelum masalah muncul.

Ketiga, fungsi kuratif dan intervensi. Konselor sekolah memberikan layanan konseling individual maupun kelompok bagi siswa yang telah teridentifikasi mengalami kesulitan penyesuaian sosial. Layanan ini mencakup eksplorasi masalah, penetapan tujuan, implementasi teknik intervensi, serta evaluasi kemajuan (Corey, 2021). Dalam fungsi ini, konselor dituntut untuk menguasai berbagai pendekatan dan teknik konseling yang relevan.

Keempat, fungsi kolaborasi dan konsultasi. Konselor sekolah tidak dapat bekerja sendiri dalam menangani kesulitan penyesuaian sosial anak. Kolaborasi dengan guru kelas, guru mata pelajaran, kepala sekolah, orang tua, dan jika diperlukan, dengan psikolog atau psikiater anak, menjadi sangat krusial (Sukardi, 2017). Konsultasi kepada orang tua tentang strategi pengasuhan yang mendukung penyesuaian sosial anak juga merupakan komponen penting dalam layanan BK yang komprehensif. Gibson dan Mitchell (2016) menegaskan bahwa efektivitas konselor sekolah sangat ditentukan oleh kemampuannya membangun *working alliance* yang kuat dengan seluruh pemangku kepentingan dalam ekosistem sekolah.

Winkel (2015) juga menekankan pentingnya peran konselor sebagai advokat bagi siswa yang rentan, termasuk yang mengalami kesulitan penyesuaian sosial. Advokasi ini dapat berupa upaya mengubah kondisi lingkungan sekolah yang tidak kondusif, mendorong kebijakan sekolah yang lebih inklusif, serta memastikan siswa mendapatkan dukungan yang layak dari seluruh komponen sekolah.

#### **4. Pendekatan Bimbingan dan Konseling yang Efektif**

Berbagai pendekatan bimbingan dan konseling telah terbukti secara empiris efektif dalam menangani kesulitan penyesuaian sosial pada anak. Pemilihan pendekatan yang tepat harus didasarkan pada hasil asesmen yang komprehensif, usia dan tingkat perkembangan anak, serta konteks permasalahan yang dihadapi (Corey, 2021).

Pertama, *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)*. CBT merupakan salah satu pendekatan yang paling banyak diteliti dan terbukti efektif untuk berbagai masalah psikologis pada anak, termasuk kesulitan penyesuaian sosial. Beck (2021) menjelaskan bahwa CBT bekerja dengan mengidentifikasi dan mengubah pikiran otomatis negatif (*negative automatic thoughts*) dan distorsi kognitif yang menghambat perilaku sosial yang adaptif. Dalam konteks penyesuaian sosial, CBT membantu anak untuk mengenali pola pikir disfungsional tentang diri sendiri dan orang lain, misalnya keyakinan ‘saya tidak disukai siapapun’ atau ‘semua orang akan menolak saya’, dan menggantinya dengan perspektif yang lebih realistis dan adaptif. Penelitian Sari dan Purwanto (2019) menunjukkan bahwa konseling kelompok berbasis CBT secara signifikan meningkatkan skor penyesuaian sosial siswa sekolah dasar yang mengalami kecemasan sosial, dengan *effect size* yang besar ( $d = 0.82$ ).

Kedua, *Person-Centered Approach*. Pendekatan *person-centered* yang dikembangkan oleh Carl Rogers menempatkan hubungan terapeutik yang hangat, empatis, dan non-direktif sebagai agen perubahan utama. Rogers (2019) menekankan bahwa kondisi inti konseling yang efektif adalah *unconditional positive regard* (penerimaan tanpa syarat), empati akurat, dan kongruensi konselor. Bagi anak yang mengalami kesulitan penyesuaian sosial, terutama yang disebabkan oleh rendahnya harga diri dan rasa tidak berharga, pengalaman diterima secara otentik dalam hubungan konseling dapat menjadi pengalaman korektif yang

transformatif. Pendekatan ini sangat efektif untuk anak yang telah mengalami penolakan berulang dari lingkungan sosialnya.

Ketiga, Social Skills Training (SST). SST merupakan intervensi terstruktur yang secara langsung mengajarkan keterampilan sosial yang spesifik kepada anak. Keterampilan yang diajarkan mencakup memulai dan mempertahankan percakapan, bergabung dengan kelompok bermain, menyelesaikan konflik secara damai, mengekspresikan perasaan secara asertif, serta membaca isyarat sosial non-verbal (Smith & Boxer, 2022). SST umumnya dilaksanakan dalam format kelompok dengan menggunakan teknik pemodelan (modeling), bermain peran (role playing), umpan balik (feedback), dan latihan dalam situasi nyata (in vivo practice). Meta-analisis yang dilakukan Smith dan Boxer (2022) terhadap 45 studi menemukan bahwa SST memiliki efek yang signifikan terhadap peningkatan kompetensi sosial anak, dengan rata-rata effect size sebesar  $d = 0.71$ .

Keempat, Konseling Kelompok. Konseling kelompok merupakan modalitas layanan BK yang sangat relevan untuk permasalahan penyesuaian sosial, karena dinamika kelompok itu sendiri berfungsi sebagai media terapeutik. Wibowo (2019) menjelaskan bahwa dalam konseling kelompok, anggota dapat belajar dari pengalaman satu sama lain, mendapat umpan balik langsung tentang perilaku sosial mereka, mengembangkan rasa memiliki (sense of belonging), dan mempraktikkan keterampilan sosial dalam lingkungan yang aman dan terkontrol. Santosa (2018) menambahkan bahwa faktor-faktor terapeutik dalam kelompok, seperti universalitas (menyadari bahwa orang lain mengalami masalah serupa), altruisme, dan kohesivitas kelompok, berkontribusi signifikan terhadap perubahan perilaku sosial anggota.

Kelima, Play Therapy. Untuk anak usia dini dan sekolah dasar kelas rendah, terapi bermain (play therapy) merupakan pendekatan yang sangat sesuai dengan karakteristik perkembangan mereka. Bermain adalah bahasa alami anak, dan melalui permainan, anak dapat mengekspresikan perasaan, mengolah pengalaman traumatik, dan mengembangkan keterampilan sosial dalam cara yang menyenangkan dan tidak mengancam (Prayitno & Amti, 2015). Teknik-teknik dalam play therapy, seperti permainan simbolik, bercerita, dan bibliokonseling, dapat diintegrasikan ke dalam layanan BK untuk anak yang kesulitan mengekspresikan diri secara verbal.

## **5. Strategi Penanganan Kesulitan Penyesuaian Sosial**

Efektivitas penanganan kesulitan penyesuaian sosial pada anak bergantung pada implementasi strategi yang sistematis, terstruktur, dan berkelanjutan. Berdasarkan sintesis literatur yang dikaji, terdapat beberapa strategi kunci yang perlu diperhatikan oleh konselor sekolah.

Strategi pertama adalah asesmen komprehensif. Sebelum merancang intervensi, konselor perlu melakukan asesmen yang menyeluruh terhadap anak, mencakup dimensi kognitif, emosional, perilaku, dan kontekstual. Asesmen dapat dilakukan melalui observasi terstruktur, wawancara dengan anak dan orang tua, pengisian angket atau skala penyesuaian sosial, serta analisis sosiometri untuk memahami posisi anak dalam dinamika kelompok teman sebaya (Sukardi, 2017). Asesmen yang komprehensif memungkinkan konselor merumuskan hipotesis kerja yang akurat tentang akar masalah dan menetapkan tujuan intervensi yang terukur.

Strategi kedua adalah pendekatan bertahap dan terencana. Penanganan kesulitan penyesuaian sosial sebaiknya dilakukan secara bertahap, dimulai dari membangun rapport dan kepercayaan, kemudian eksplorasi masalah, penetapan tujuan bersama, implementasi intervensi, evaluasi kemajuan, dan terminasi yang terencana. Tohirin (2015) menekankan bahwa konselor harus menyusun program layanan BK yang terstruktur dengan tujuan yang jelas, indikator keberhasilan yang terukur, dan jadwal pelaksanaan yang realistis.

Strategi ketiga adalah pelibatan keluarga. Intervensi yang hanya berfokus pada anak tanpa melibatkan keluarga cenderung menghasilkan perubahan yang tidak bertahan lama. Konselor perlu menjalin komunikasi yang efektif dengan orang tua, memberikan psikoedukasi tentang penyesuaian sosial anak, melatih orang tua dalam menerapkan strategi pengasuhan yang mendukung kompetensi sosial anak di rumah, serta melibatkan orang tua dalam pemantauan kemajuan anak (Hurlock, 2019). Kolaborasi yang kuat antara sekolah dan keluarga terbukti melipatgandakan efektivitas intervensi BK.

Strategi keempat adalah modifikasi lingkungan sekolah. Konselor tidak hanya perlu bekerja dengan individu anak, tetapi juga perlu berkolaborasi dengan guru dan manajemen sekolah untuk menciptakan iklim sekolah yang lebih kondusif bagi penyesuaian sosial. Ini dapat mencakup implementasi program anti-bullying, pelatihan guru dalam mengelola dinamika sosial kelas, pembentukan kelompok belajar yang heterogen namun kohesif, serta pengembangan program kegiatan ekstrakurikuler yang inklusif (Mujidin & Hayati, 2020).

Strategi kelima adalah evaluasi dan tindak lanjut. Evaluasi berkala terhadap efektivitas intervensi merupakan komponen yang tidak boleh diabaikan. Konselor perlu menggunakan instrumen evaluasi yang valid dan reliabel untuk mengukur perubahan dalam penyesuaian sosial anak, dan berdasarkan hasil evaluasi tersebut, melakukan penyesuaian program intervensi jika diperlukan (Winkel, 2015). Program tindak lanjut (follow-up) juga perlu direncanakan untuk memastikan keberlanjutan dan generalisasi perubahan perilaku yang telah dicapai.

## **6. Dampak Positif Layanan Bimbingan dan Konseling terhadap Perkembangan Sosial Anak**

Berbagai penelitian secara konsisten menunjukkan bahwa layanan bimbingan dan konseling yang terstruktur dan berbasis bukti memberikan dampak positif yang signifikan terhadap perkembangan sosial anak. Dampak-dampak positif tersebut mencakup berbagai dimensi perkembangan yang saling berkaitan.

Pada dimensi kompetensi sosial, layanan BK yang mengintegrasikan social skills training dan konseling kelompok terbukti meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal, kemampuan bekerja sama dalam kelompok, serta kemampuan menyelesaikan konflik secara konstruktif (Smith & Boxer, 2022). Peningkatan kompetensi sosial ini tidak hanya bermanfaat dalam konteks sekolah, tetapi juga memberikan fondasi yang kuat untuk keberhasilan sosial anak di masa depan.

Pada dimensi kesehatan mental, layanan BK yang efektif berkontribusi pada pengurangan gejala kecemasan sosial, depresi, dan isolasi pada anak (Sari & Purwanto, 2019). Anak yang berhasil mengembangkan penyesuaian sosial yang lebih baik cenderung memiliki harga diri yang lebih tinggi, rasa percaya diri yang lebih kuat, dan pandangan yang lebih positif tentang kemampuan diri mereka dalam berinteraksi sosial.

Pada dimensi akademik, hubungan antara penyesuaian sosial dan prestasi akademik telah banyak didokumentasikan dalam literatur. Anak yang memiliki penyesuaian sosial yang baik cenderung lebih termotivasi untuk bersekolah, lebih mampu berkonsentrasi dalam belajar, dan lebih aktif berpartisipasi dalam kegiatan akademik (Ladd & Ettekal, 2021). Dengan demikian, intervensi BK yang meningkatkan penyesuaian sosial secara tidak langsung juga berkontribusi positif terhadap capaian akademik anak.

Dari perspektif jangka panjang, penelitian longitudinal menunjukkan bahwa anak yang berhasil mengembangkan kompetensi sosial yang baik pada masa sekolah dasar memiliki probabilitas lebih tinggi untuk mengalami kesehatan mental yang baik, kesuksesan dalam karier, dan kepuasan dalam kehidupan sosial di masa dewasa (Santrock, 2020). Hal ini menegaskan betapa pentingnya investasi dalam layanan BK yang berkualitas sejak dini.

Meskipun demikian, perlu dicatat bahwa efektivitas layanan BK sangat dipengaruhi oleh kualitas kompetensi konselor, kecukupan sarana dan prasarana, serta dukungan

institusional dari sekolah dan kebijakan pendidikan (American School Counselor Association, 2022). Rasio konselor terhadap siswa yang ideal, yaitu 1:250 menurut standar internasional, belum terpenuhi di sebagian besar sekolah di Indonesia, yang menjadi tantangan tersendiri dalam optimalisasi layanan BK. Oleh karena itu, advokasi untuk peningkatan sumber daya manusia dan infrastruktur BK di sekolah merupakan agenda yang mendesak.

## **KESIMPULAN**

Kajian ini menegaskan bahwa kesulitan penyesuaian sosial pada anak merupakan permasalahan yang kompleks, multidimensional, dan memiliki dampak jangka panjang terhadap perkembangan individu. Faktor internal seperti temperamen, regulasi emosi, dan kompetensi sosial, bersinergi dengan faktor eksternal seperti pola asuh, dinamika teman sebaya, dan iklim sekolah dalam membentuk pola penyesuaian sosial anak. Pemahaman komprehensif terhadap interaksi faktor-faktor ini merupakan prasyarat bagi konselor dalam merumuskan intervensi yang tepat dan efektif.

Pendekatan bimbingan dan konseling yang terbukti efektif dalam menangani kesulitan penyesuaian sosial mencakup Cognitive Behavioral Therapy (CBT), pendekatan person-centered, social skills training, konseling kelompok, dan play therapy. Tidak ada satu pendekatan tunggal yang universal; pemilihan pendekatan harus didasarkan pada hasil asesmen yang komprehensif dan disesuaikan dengan karakteristik unik setiap anak. Integrasi beberapa pendekatan dalam program intervensi yang terstruktur umumnya menghasilkan outcome yang lebih optimal.

Peran konselor sekolah tidak dapat dipandang sepele dalam ekosistem pendidikan. Konselor sekolah berfungsi sebagai katalisator perubahan yang bekerja pada level individu, kelompok, dan institusi untuk menciptakan kondisi yang kondusif bagi penyesuaian sosial anak. Kolaborasi konselor dengan guru, orang tua, dan pemangku kepentingan lainnya merupakan kunci keberhasilan intervensi yang berkelanjutan.

Layanan BK yang berkualitas memberikan dampak positif yang signifikan terhadap peningkatan kompetensi sosial, kesehatan mental, dan prestasi akademik anak. Investasi dalam layanan BK yang komprehensif dan berbasis bukti merupakan keputusan strategis yang krusial untuk mendukung tumbuh kembang anak secara holistik. Oleh karena itu, direkomendasikan agar pemerintah dan institusi pendidikan memperkuat kebijakan yang mendukung pengembangan profesionalisme konselor sekolah, pemenuhan rasio konselor yang ideal, serta integrasi pendekatan BK berbasis bukti dalam kurikulum layanan pendidikan di Indonesia. Penelitian lanjutan yang bersifat longitudinal dan eksperimental dengan desain yang lebih rigorous sangat dibutuhkan untuk memperkuat basis bukti efektivitas intervensi BK dalam konteks budaya dan pendidikan Indonesia.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- American School Counselor Association. (2022). *The ASCA national model: A framework for school counseling programs* (4th ed.). American School Counselor Association.
- Beck, J. S. (2021). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (3rd ed.). Guilford Press.
- Bronfenbrenner, U., & Morris, P. A. (2018). The bioecological model of human development. In R. M. Lerner (Ed.), *Handbook of child psychology* (6th ed., pp. 793–828). Wiley.
- Corey, G. (2021). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (10th ed.). Cengage Learning.
- Gibson, R. L., & Mitchell, M. H. (2016). *Introduction to counseling and guidance* (7th ed.). Pearson Education.
- Hurlock, E. B. (2019). *Perkembangan anak* (Terjemahan, Jilid 2). Erlangga.
- Ladd, G. W., & Ettekal, I. (2021). Peer relationships and social development: Implications for counseling and education. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 62(3), 145–162.

- <https://doi.org/10.1111/jcpp.13344>
- Mujidin, M., & Hayati, E. N. (2020). Peran konselor sekolah dalam menangani masalah penyesuaian sosial remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 6(1), 12–22. <https://doi.org/10.26858/jppk.v6i1.12345>
- Prayitno, & Amti, E. (2015). *Dasar-dasar bimbingan dan konseling (Edisi Revisi)*. Rineka Cipta.
- Rogers, C. R. (2019). *Client-centered therapy: Its current practice, implications, and theory*. Houghton Mifflin.
- Santosa, S. (2018). *Dinamika kelompok (Edisi Revisi)*. Bumi Aksara.
- Santrock, J. W. (2020). *Child development (15th ed.)*. McGraw-Hill Education.
- Sari, N. R., & Purwanto, E. (2019). Efektivitas konseling kelompok berbasis CBT dalam meningkatkan penyesuaian sosial siswa sekolah dasar. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 4(2), 45–53. <https://doi.org/10.26737/jbki.v4i2.876>
- Schneiders, A. A. (2018). *Personal adjustment and mental health*. Rinehart & Winston.
- Smith, J. D., & Boxer, P. (2022). Social skills training for children with adjustment difficulties: A meta-analysis. *School Psychology Quarterly*, 37(2), 189–205. <https://doi.org/10.1037/spq0000489>
- Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of Business Research*, 104, 333–339. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.07.039>
- Sukardi, D. K. (2017). *Proses bimbingan dan konseling di sekolah*. Rineka Cipta.
- Tohirin. (2015). *Bimbingan dan konseling di sekolah dan madrasah (berbasis integrasi) (Edisi Revisi)*. Rajagrafindo Persada.
- Wibowo, M. E. (2019). *Konseling kelompok perkembangan*. UNNES Press.
- Winkel, W. S. (2015). *Bimbingan dan konseling di institusi pendidikan (Edisi Revisi)*. Grasindo.
- Yusuf, S., & Nurihsan, A. J. (2016). *Landasan bimbingan dan konseling*. Remaja Rosdakarya.